

# Le point de repère

Guide pour les parents  
d'ados vivant l'absence



Centre de ressources  
pour les familles militaires  
**Valcartier**

## INTRODUCTION

Si les adolescents sont en général plus matures, donc mieux outillés que leurs cadets pour s'adapter aux absences liées à la réalité militaire, il demeure important pour les parents et autres adultes significatifs d'être à l'écoute de leurs besoins et, surtout, d'être disponibles pour les accompagner.

« Le point de repère » se veut un guide pour aider les parents à comprendre les réactions de leurs jeunes vivant une absence et à mettre en place les stratégies et pratiques les plus adaptées possible à leur réalité.

Vous avez besoin de soutien supplémentaire? N'hésitez pas à contacter un intervenant de l'équipe de soutien aux absences.

Bonne lecture!



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	<b>2</b>
<b>Le cycle émotionnel du déploiement</b> .....	<b>4</b>
Différentes façons dont votre enfant pourrait réagir .....	5
<b>Comprendre les réactions de mon ado</b> .....	<b>5</b>
Adolescence et bouleversements.....	5
Facteurs pouvant influencer les réactions de l'ado .....	6
<b>Préparer l'absence</b> .....	<b>7</b>
L'annonce.....	7
La préparation au départ .....	8
<b>Soutenir mon ado pendant l'absence</b> .....	<b>10</b>
Gestion des émotions.....	11
La communication pendant l'absence.....	12
Couverture médiatique .....	13
<b>Le retour et la réintégration</b> .....	<b>13</b>
Préparer le retour .....	13
<b>Risques associés aux missions</b> .....	<b>14</b>
Le deuil.....	15
<b>Ressources utiles</b> .....	<b>15</b>

# LE CYCLE ÉMOTIONNEL DU DÉPLOIEMENT

L'absence, qu'elle soit due à un déploiement ou non, représente une situation de transition qui monopolise les capacités d'adaptation de tous les membres de la famille, qui traversent à leur manière les étapes illustrées ci-dessous.

## ANTICIPATION DE LA PERTE

*1 à 6 semaines avant le départ*

Tension, agitation, colère, frustration, hyperactivité, culpabilité, inquiétude, tristesse.

- *On sait bien, son travail est plus important que sa famille!*
- *La mission est-elle risquée?*
- *Il va manquer ma saison de hockey!*
- *Il ne pourra pas être là à mon bal!*

## RÉINTÉGRATION ET STABILISATION

*6 à 12 semaines après le retour au Canada*

Redéfinition des rôles, sentiment de former un couple à nouveau, complicité, calme, chaleur.

- *Je suis content de le retrouver!*
- *Oui, il n'est plus tout à fait comme avant, mais c'est correct!*

## DÉTACHEMENT ET ISOLEMENT

*Semaine précédant le départ*

Manque d'énergie, manque de concentration, fatigue, découragement, apparence de désintérêt, anxiété, trouble du sommeil, peu de discussion sur les sentiments, rancœur, culpabilité.

- *Pourquoi je passerais du temps avec lui, c'est lui qui a décidé de partir!*

## RENÉGOCIATION DES RELATIONS

*6 semaines après le retour au Canada*

Incertitude, isolement, anxiété, apparence de fatigue, frustration, rancune, évitement, déni, réticence, malaise, frictions, remise en question, besoin de temps pour se réapprovoiser.

- *Ouf! ça paraît qu'il a été parti longtemps!*
- *Ça fait un peu bizarre une personne de plus dans la maison!*

## DÉSTABILISATION ÉMOTIONNELLE

*6 premières semaines du déploiement*

Manque de concentration, anxiété, émotivité excessive, trouble de sommeil, culpabilité, baisse de productivité, confusion, désorganisation, indécision, irritabilité, pas ou peu le goût de voir ses amis ou sa famille.

- *C'est difficile de m'adapter à notre nouvelle réalité.*
- *D'habitude, c'est vers lui que je me tourne lorsque j'ai besoin de parler...!*
- *Ce n'est plus pareil dans la maison, on se cherche un peu!*

## ANTICIPATION DU RETOUR À LA MAISON

*6 dernières semaines du déploiement*

Fébrilité, plus d'énergie, excitation, impulsivité, euphorie, nervosité, anxiété, appréhension, questionnement.

- *J'espère que ça ne brisera pas nos habitudes.*
- *A-t-il changé?*
- *J'espère que mes nouvelles permissions vont demeurer!*

## RÉTABLISSEMENT ET STABILISATION

*Durée variable*

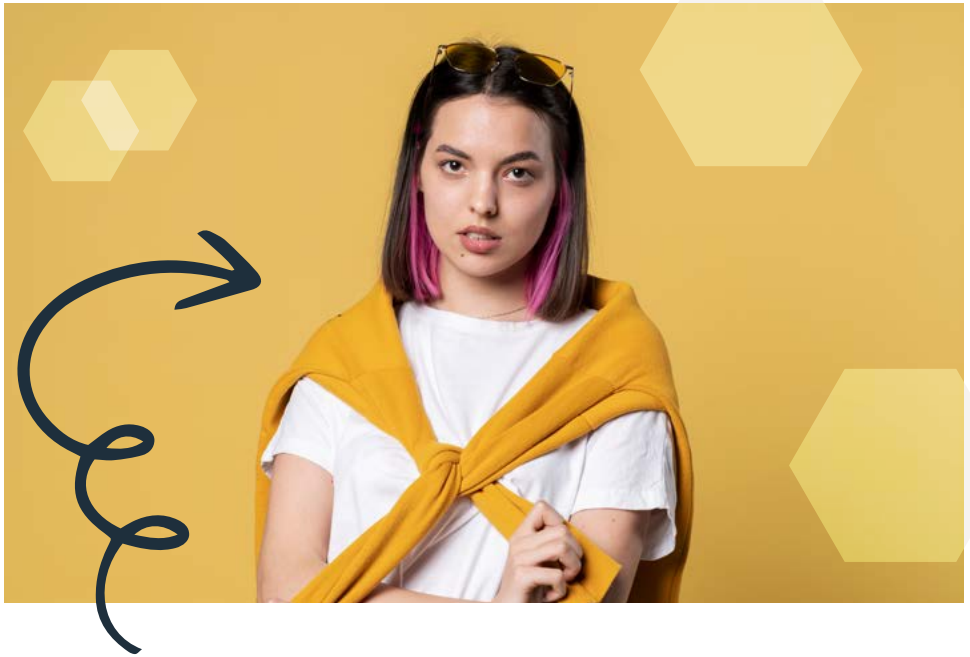
Détente, acceptation, joie, ouverture, moins émotive, attentionnée, plus engagée, plus confortable dans la réorganisation familiale, sentiment de bien-être général.

- *C'est cool de pouvoir se parler souvent!*
- *J'aime bien les nouvelles habitudes avec maman!*



## Différentes façons dont votre enfant pourrait réagir

- En s'isolant, en se montrant fermé à discuter de ses émotions, en évitant le sujet;
- En se montrant plus irritable, émotif, impulsif;
- En ayant des manifestations liées au stress (ex. crises de panique, insomnie);
- En ressentant les impacts sur le plan scolaire;
- En donnant encore plus toute la place à ses amis, puisqu'ils représentent en quelque sorte la stabilité dans le contexte d'adaptation liée à l'absence;
- Etc.



## COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE MON ADO

### Adolescence et bouleversements

Il est facile de tomber dans le piège de « vieillir » son ado et de lui attribuer une maturité qu'il n'a pas encore acquise, entre autres car les jeunes grandissent à une vitesse hallucinante et qu'ils finissent par ressembler rapidement à un adulte. Or, les développements socio-affectif et physique ne sont parfois pas simultanés. Ainsi, votre jeune pourrait vous sembler avoir des réactions enfantines alors qu'en fait, elles sont parfaitement normales pour son âge.

L'adolescence en soi est une période de perturbations. Ainsi, plusieurs choses peuvent expliquer que la relation avec votre ado soit plus difficile actuellement : le contexte d'absence en soi, mais aussi son besoin d'autonomie, les changements dans son corps ou des événements qui se produisent dans son environnement (ex. rupture amoureuse, conflit dans son groupe d'amis, intimidation, anxiété de performance, résultats scolaires, etc.).

## **Facteurs pouvant influencer les réactions de l'ado**

Plusieurs éléments personnels et environnementaux teinteront les réactions de votre jeune en lien avec l'absence. Par ailleurs, chaque absence étant différente, il se pourrait que votre jeune réagisse plus fortement à celle actuelle ou à venir, même si ce n'était pas le cas les dernières fois. Voici les principaux facteurs pouvant influencer les réactions d'un jeune en lien avec une absence ou une transition :

- Caractéristiques personnelles (ex. âge, maturité socio-affective, tempérament, valeurs, capacités d'adaptation, gestion des émotions, etc.);
- Présence ou non d'expériences antérieures en lien avec les absences (et façon dont elles se sont déroulées); il se pourrait aussi qu'à force d'accumuler les absences, une certaine fatigue s'installe un peu comme chez les parents;
- Attitudes et caractéristiques parentales (en tant que parent vous êtes le modèle pour votre jeune et lui/elle tend à reproduire inconsciemment vos comportements);
- Nature de la relation actuelle entre l'ado et le parent qui quitte, de même qu'avec celui qui reste ou même avec le beau-parent; cela pourrait jouer sur l'anticipation et ses appréhensions en lien avec l'absence;
- Relations du parent qui reste avec les grands-parents, ex-conjoints, etc. qui pourraient constituer le réseau de soutien pendant l'absence;
- Réseau social (présent ou non, supportant ou non, a-t-il/elle des ami(e)s vivant la même réalité? Comment est-il/elle intégré(e) dans son milieu? Êtes-vous nouvellement arrivés dans la région?);
- Autres facteurs environnementaux (ex. parcours scolaire, emploi, activités parascolaires, etc.);
- Contexte opérationnel de la mission (ex. durée, emplacement, dangerosité, etc.);
- Votre propre réaction à l'absence à venir et la façon dont vous l'abordez avec votre jeune.



## PRÉPARER L'ABSENCE

### L'annonce

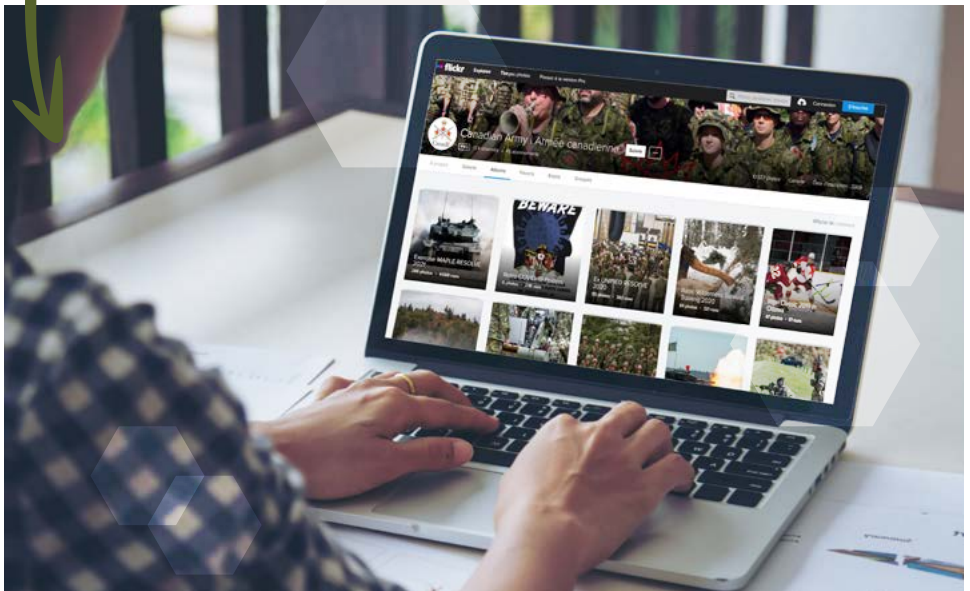
Il n'existe pas de façon unique pour annoncer une absence; il s'agit de le faire de la façon avec laquelle vous vous sentez confortables. Voici quelques éléments qui pourraient vous guider :

- Faites l'annonce le plus tôt possible, pour laisser le temps à votre ado de se préparer et pour lui permettre de poser toutes ses questions.
- Soyez transparent(e)s et dites la vérité (lieu de la mission, durée, niveau de risque, changements possibles, si le départ est confirmé ou non, si vous êtes sur la réserve, etc.). Souvenez-vous que votre ado est perspicace, mais aussi qu'il pourrait se faire ses propres scénarios si vous le laissez dans le néant.
- Utiliser un langage qu'il comprend.
- Choisissez le bon moment pour faire l'annonce (ex. ne pas le faire avant un examen, dans un moment où vous êtes pressés ou avant de se coucher le soir); votre jeune doit avoir le temps nécessaire pour réagir et poser ses questions.

## La préparation au départ

La façon avec laquelle vous préparez l'absence risque d'avoir un impact significatif sur son déroulement. Voici quelques suggestions :

- Impliquer votre jeune dans les préparatifs est un bon moyen pour lui permettre d'intégrer le processus et de sentir qu'il est important et considéré :
  - › S'il le souhaite, il peut vous aider à faire les bagages.
  - › Souhaitez-vous faire une fête, souper, événement avec des proches avant le départ? Il pourrait avoir son mot à dire sur le type d'événement et participer à son organisation.
- Donnez-lui un bon aperçu de tout ce qui se déroulera avant le départ (formation, cours, exercices à l'extérieur, etc.).
- Parlez-lui de la destination où se déroule la mission et expliquez-lui le rôle du militaire; il est possible de visionner des photos de certaines opérations à différents endroits :
  - › <http://combatcamera.forces.gc.ca/site/index-fra.asp>
  - › <https://www.flickr.com/photos/canadianarmy/albums>
  - › Sur Instagram : <https://www.instagram.com/forcescanada/?hl=fr-ca>
  - › Sur les pages Facebook des missions



- Les jeunes voient beaucoup d'images violentes plus ou moins réelles dans les jeux vidéo, séries et films. Faire le parallèle peut être intéressant pour éviter que leur imagination ne s'emballe et qu'ils se fassent leurs propres scénarios erronés.

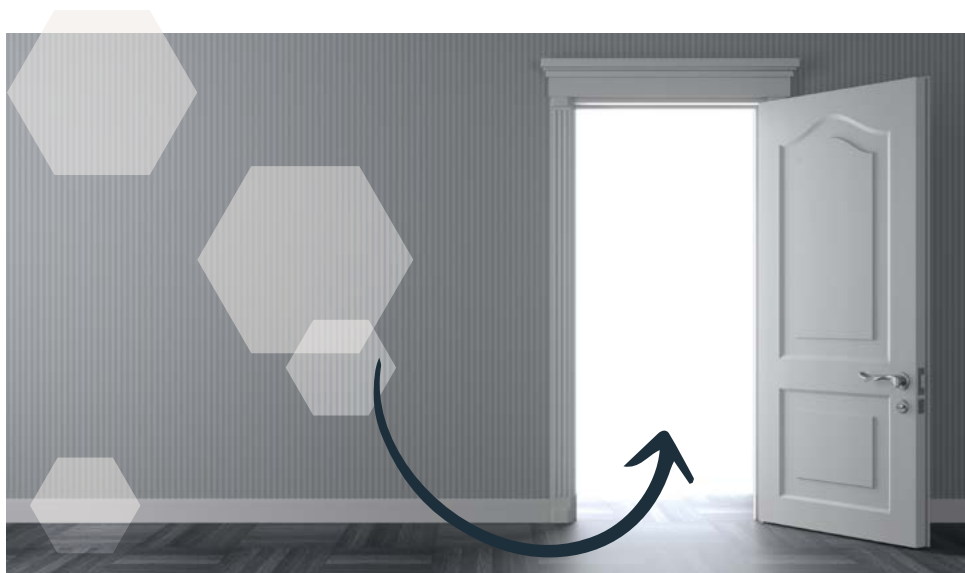


- Quelle activité spéciale aimerait-il faire avec son parent militaire avant le départ?
- Si vous avez plus d'un enfant, prévoyez un moment individuel de qualité pour chacun.
- Quelles seront les modalités du départ? Discuter avec votre jeune et l'impliquer dans les décisions l'aideront à bien vivre la transition.
- Soyez transparents quant à vos propres émotions en lien avec l'absence : il est tout à fait permis de pleurer devant son enfant; cela lui donnera le droit d'exprimer également ses émotions. Il est simplement important que l'adulte reste en contrôle afin de ne pas créer de sentiment d'insécurité chez le jeune.
- Évitez d'embellir inutilement la situation pour essayer de le convaincre que tout est positif.
- Vous avez prévu confier certaines responsabilités à votre jeune pendant l'absence? Commencez à le faire d'avance afin de créer une habitude avant le départ.



- Confiez-lui des tâches raisonnables et adaptées à son âge. Le fait de lui confier trop de responsabilités risque de générer du stress et d'être contre-productif, même s'il est attendu qu'un ado aide son parent dans une situation d'absence; vous demeurez le parent!
- Évitez de changer vos attentes trop souvent en cours de route, ce qui serait déstabilisant.
- Évitez aussi les formules trop responsabilisantes (ex. « c'est toi l'homme de la maison maintenant », « tu vas devoir montrer l'exemple et être mature »).

- Utilisez les outils à votre disposition pour préparer la famille à l'absence (ex. services de votre CRFM, plan de garde d'urgence, listes, etc.).
- Fixez les règles de la maison en avance, en faisant participer votre jeune à leur élaboration; elles ne devraient pas être trop différentes des règles actuelles, mais vous devez peut-être en laisser quelques-unes de côté pour doser votre énergie. Donnez-vous de la flexibilité, vous devrez probablement vous ajuster en cours de route, ce qui est tout à fait normal.
- Avisez l'école.
- Soyez ouverts à ses idées que ce soit pour la préparation ou pour la vie familiale pendant l'absence.



## **SOUTENIR MON ADO PENDANT L'ABSENCE**

L'adolescence est une période où plusieurs choses peuvent survenir sur les plans social, familial, affectif, éducatif, etc. Ces montagnes russes arriveront, qu'il y ait absence ou non, et ce, indépendamment de la réalité militaire familiale. Il pourrait donc vous être difficile de cerner le réel besoin de votre ado surtout s'il a une tendance à s'isoler ou n'est pas très loquace.

Dans tous les cas, voici quelques pistes d'intervention à privilégier :

- Soyez disponibles : en ayant une approche ni trop intrusive, ni indifférente, votre jeune saura qu'au besoin, il peut se tourner vers vous. Le but est qu'il sache que la porte est ouverte, et non de le forcer à parler s'il n'en a pas envie. Laisser trainer un dépliant, livre, document informatif quelconque sur la table ou sur son lit peut être une bonne idée. Le parent est le mieux placé pour savoir ce qui marche ou non avec son jeune.

- Nommez à votre jeune que vous êtes là s'il y a quoi que ce soit, mais qu'il se sente à l'aise de discuter avec quelqu'un d'autre. L'important est qu'il puisse se confier à un adulte significatif au besoin.
- Intéressez-vous à ce qu'il fait « ex. à quoi tu joues? Ça marche comment? Veux-tu me montrer? », etc.
- Attention à ne pas vieillir votre jeune; il ne sera pas plus (ou moins) mature en fonction de l'absence ou non de son parent militaire.
- Vous pouvez vérifier avec lui de quels éléments dans la maison il aimerait s'occuper pendant l'absence afin qu'il soit plus motivé. Expliquer-lui que s'il aide dans certaines tâches, vous aurez peut-être plus de temps pour lui faire des « lifts », des activités ou autres.
- Soyez à l'affût des changements dans son comportement et son attitude : est-il plus renfermé ou irritable? Semble-t-il moins manger ou moins bien dormir?
- Renforcez les comportements positifs et les réalisations (par ex. en récompensant l'initiative de faire une tâche, un bon comportement dans la semaine, un bon résultat scolaire, etc.).

## Gestion des émotions

Selon l'âge de votre jeune, certains trucs pratiques pourraient faciliter l'expression de ses émotions avant et pendant l'absence :

- Objet personnel remis par le militaire au jeune et vice-versa; chacun prend soin de l'objet de l'autre et peut y avoir accès au besoin (ex. toutou, chandail, vêtement, collier, etc.);
- Outils servant de médium pour discuter des émotions au quotidien (ex. échelle de bonne humeur, thermomètre, baromètre, etc.); les utiliser de façon préventive (par ex. en discutant de comment on se sent chaque matin) ouvre un canal de communication et prévient l'accumulation des émotions et l'irritabilité et qui y est associée.





## La communication pendant l'absence

Il est important de maintenir le contact avec le parent déployé (dans la mesure du possible) de façon familiale, bien entendu, mais aussi de façon individuelle. Si votre ado n'est pas très bavard à l'avance, ne vous attendez pas à ce qu'il le devienne tout d'un coup. Cela dit, il est important d'offrir les opportunités et qu'il sente que la porte est ouverte.

- Votre jeune possède un cellulaire ou une tablette? Tant mieux! Il pourra communiquer directement avec son parent absent; la communication sera ainsi plus personnelle et spéciale.
- Trouvez des alternatives à la communication traditionnelle ou différentes options. Soyez créatifs, votre jeune pourra ainsi choisir de quelle façon il souhaite procéder :
  - › Jeux à distance ou en différé
  - › Regarder les mêmes séries / films
  - › Lire le même livre
  - › Concours de dessin, de bricolage
- Il se pourrait que votre jeune ne veuille pas se précipiter pour parler au parent absent. Il est important qu'il se sente à l'aise et puisse aller à son rythme.

## Couverture médiatique

Les événements en lien avec les conflits internationaux, catastrophes naturelles et tous autres éléments pouvant impliquer nos forces armées sont aujourd'hui très médiatisés. Il est plutôt facile d'imaginer des scénarios tout à fait erronés et catastrophiques à partir d'informations incomplètes relayées par les médias. Se tenir informé tout en accompagnant son ado à tempérer ces scénarios peut représenter un défi, surtout sur votre enfant à un tempérament anxieux. Le rôle du parent est de se tenir informé, certes, mais aussi de temporiser toute l'information reçue et d'aider le jeune à se faire une idée plus équilibrée et réaliste.

- Supervisez l'accès aux médias. Quel média votre jeune regarde ou écoute-t-il? S'agit-il de médias fiables?
- Discutez d'actualité avec votre jeune, vérifiez son état d'esprit en lien avec les situations sur lesquelles il s'est informé.
- Ne prenez pas pour acquis que vous en savez plus que votre jeune, ce pourrait bien être l'inverse.

## LE RETOUR ET LA RÉINTÉGRATION

S'il est toujours une bonne nouvelle qu'une absence se termine et que le militaire revienne à la maison, une certaine préparation est nécessaire afin d'éviter les malentendus, frictions et autres qui peuvent survenir : le retour est souvent le principal défi pour les familles qui vivent leur première absence.

Plusieurs choses ont sans doute changé au cours des derniers mois (et c'est parfaitement normal!). Le parent vivant l'absence a bien souvent adapté les règles, la routine et les permissions afin de bien gérer son énergie et pour maintenir une santé psychologique adéquate. Sans compter les changements dans votre foyer; vous avez peut-être mis le domicile plus à votre image : des meubles sont peut-être changé de place, les murs ont peut-être changé de couleur, vous avez peut-être même acheté de nouveaux électroménagers.

S'il n'est pas au courant de tous ces changements, le/la militaire revenant de mission risque de se sentir déstabilisé et de ne plus reconnaître ses repères, ce qui pourrait créer de la tension et retarder l'adaptation familiale.

### Préparer le retour

Tout dépendant du déroulement de l'absence, de son rôle durant celle-ci et de tous les facteurs énumérés au début de ce guide, votre ado peut réagir de plusieurs façons au retour. Ici encore, le mieux sera de le laisser aller à son rythme dans la reconnexion avec son parent. Certaines actions pourraient vous aider à bien préparer votre jeune au retour de votre militaire :

- L'inviter à avoir une discussion avec le parent militaire sur les changements depuis son départ (directement ou sous forme de lettre, bande-dessinée, dessin, courriel etc.).

- Tenir compte de son point de vue en lien avec la réintégration : quelle tâche pourrait-on confier au parent qui revient, comment pourrait-on l'aider à s'intégrer, quelle activité il aimerait faire avec lui, etc.
- Impliquer le jeune dans les préparatifs liés au retour (ex. décorer la maison pour l'accueil, choix de menu, prendre ses idées sur la façon d'accueillir le militaire, etc.).
- L'encourager à nommer comment il se sent en lien avec le retour.
- Votre jeune avait-il des privilèges durant l'absence qu'il n'aura plus une fois l'autre parent revenu? Il est important de l'y préparer. Si ces privilèges avaient des bénéfices selon vous, il est important d'en discuter avec votre partenaire avant son retour afin que les règles soient cohérentes.
- Expliquez à votre jeune comment se passe un retour et à quoi il faut s'attendre :
  - › Son parent risque d'être épuisé (décalage horaire, longues heures d'avion et d'attente, rythme soutenu de la mission, chute d'adrénaline, etc.);
  - › Le militaire devra s'adapter, car le domicile et la mission sont deux mondes complètement différents et il en ressentira quelques effets (ex. plus habitué aux bruits de la maison ou au rythme de vie moins rapide, il pourrait parler sous forme d'ordres involontairement, avoir besoin de moments seuls, etc.);
  - › Beaucoup de gens voudront le voir – et lui voudra voir les gens qui lui ont manqué;
  - › Il est normal que le militaire défasse certaines habitudes sans trop le vouloir; encouragez votre jeune à en parler calmement et de façon constructive;
  - › Votre jeune a des questions sur la mission (et vous aussi)? C'est normal. Soyez toutefois prêt à entendre des réponses déstabilisantes, surtout si la mission était plus à risque.

## **RISQUES ASSOCIÉS AUX MISSIONS**

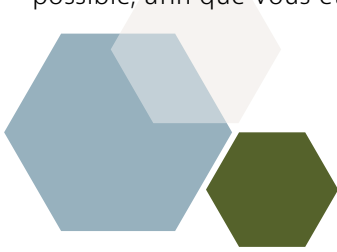
Si la plupart des missions qui ont court depuis quelques années ne sont pas en soi considérées comme des missions à risque élevé, le monde militaire amène néanmoins à composer avec cette réalité bien particulière. Contrairement aux enfants en bas âge, votre ado connaît très bien les risques associés à l'emploi de son parent militaire et il est inutile de les aborder avec lui en utilisant des métaphores, histoires, etc. Il s'agit plutôt de dire la vérité en insistant sur le fait que les militaires sont entraînés à cet effet et disposent de tout le matériel nécessaire.

Il est important de ne pas banaliser les appréhensions que votre jeune pourrait vivre à cet effet et de répondre à toutes ses questions, même s'il les pose plusieurs fois. S'il vous semble anxieux, n'hésitez pas à le questionner pour en savoir un peu plus : qu'est-ce qui l'inquiète le plus? Y pense-t-il souvent? A-t-il des inconforts physiques liés au stress comme de l'insomnie ou une perte d'appétit? N'hésitez pas à consulter si vous observez que son niveau de stress nuit à son fonctionnement ou vous semble disproportionné par rapport au risque réel de la mission. S'il refuse de vous parler, au moins il saura que vous êtes disponibles au besoin.

## Le deuil

Il est important de ne pas attendre qu'une telle éventualité survienne pour aborder le sujet de la mort avec votre ado. Plus le climat familial est ouvert aux discussions de toutes sortes, plus votre jeune sera à l'aise de parler de ses préoccupations.

Il existe des services en lien avec le deuil d'un parent; dans le cas d'un incident critique, n'attendez pas avant de demander de l'aide et faites-le dès que possible, afin que vous et votre enfant soyez soutenus de façon précoce.



## RESSOURCES UTILES

Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier  
418 844-6060  
[absencemutation@crfmv.com](mailto:absencemutation@crfmv.com)

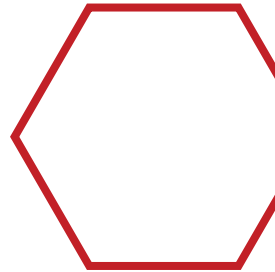
Ligne d'information pour les familles (24/7) 1 800 866-4546

Programme d'aide aux membres 1 800 268-7708  
[forces.gc.ca/assistance](http://forces.gc.ca/assistance)

Ligne parents 1 800 361-5085  
1 888 603-9100  
[ligneparents.com](http://ligneparents.com)

Entraide-Parents 418 684-0050  
[entraideparents.com](http://entraideparents.com)

Deuil jeunesse 418 624-3666  
[deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)





Centre de ressources  
pour les familles militaires  
**Valcartier**

